

# BAMBINI E ADOLESCENTI IN LUTTO



Sussidio informativo per  
aiutare l'elaborazione  
del lutto dei minori



a cura di  
**Bruna Aragno**  
**Marco Maggi**

# INDICE

Introduzione	3
La fragilità umana	4
I cambiamenti inevitabili della vita	5
Le perdite della vita	6
Alcune perdite sono dei traumi	7
Il lutto e le varie fasi di elaborazione	8
Minori e lutto: i miti da sfatare	10
Quello che i minori pensano della morte	11
Tipologie di morti	12
Tipologie di reazioni	17
I fattori che influenzano il processo dell'elaborazione del lutto	19
Quando la morte colpisce	22
Che cosa fare e che cosa dire	24
Di che cosa hanno bisogno i minori in lutto	27
Strategie e strumenti operativi per sostenere il minore in lutto	28
Il supporto al minore in lutto da parte della scuola	32
Scheda: il supporto della scuola	34
Il manifesto dei diritti dei minori in lutto	35
Bibliografia	36
Filmografia	37
Parole e gesti per dire addio	38
Gli autori	39
Corsi di formazione	40

# INTRODUZIONE

***“Non lo so cos’è la morte, e penso che non lo sappia nessuno; so invece, perché l’ho provato, cos’è per quelli che rimangono quando uno muore: gran dolore e tristezza”.***  
***(L., 14 anni)***

In questa epoca storica, il tema della morte sembra difficile da affrontare, si cerca di evitarlo, così come il lutto che in qualche modo mette ogni essere umano a confronto con la sofferenza, la propria fragilità e la debolezza.

Chi si trova a far fronte ad una perdita, dopo un primo periodo in cui viene circondato dall'affetto di amici e familiari ed è occupato a sbrigare questioni più pratiche, entra poi in uno stato di sofferenza, di dolore profondo e, per lo più, questo processo lungo e laborioso, avviene nel silenzio, nella solitudine e nell'isolamento.

Anche l'ambiente sociale si trova impreparato ad accompagnare le persone, non avendo sempre chiaro che cosa sia il lutto e quali siano le modalità per aiutare le persone che lo vivono.

In questi avvenimenti, i bambini e i ragazzi sono quelli esposti a maggiore “vulnerabilità” poiché vengono spesso a trovarsi nell'impossibilità di esprimere il proprio dolore e non trovano negli adulti che li circondano, e anche nella società, un sostegno di tipo emotivo, psicologico ed educativo.

Il loro lutto può rimanere per lo più inespresso o cercare delle vie di comunicazioni che, dal mondo adulto, non vengono decodificate. Ciò riflette la grande difficoltà degli adulti nell'affrontare con serenità il tema della morte e delle implicazioni che ne derivano.

Ci è chiesto di essere adulti che vedono, che ascoltano, che sanno comunicare e questo attraverso una pratica di vicinanza ai sentimenti e ai vissuti legati alla perdita e al lutto. Infatti i minori in lutto percepiscono le emozioni intorno a loro, sono sensibili al linguaggio del corpo, captano le conversazioni, i silenzi, i sussurri e pongono domande indirette e dirette. Questa esperienza di sofferenza può divenire traumatica, qualora non ci siano adulti che sappiano decodificare i segnali, le richieste di aiuto e una società disattenta, distante, nell'aiuto all'elaborazione del lutto.

Da qui nasce l'idea di costruire un sussidio informativo rivolto a docenti, genitori ed educatori.

Non pretende certo di essere esauriente su un tema così ampio, ma si prefigge di delineare come comunicare con i bambini e gli adolescenti riguardo alla morte ed al lutto e come poterli accompagnare, con più consapevolezza e competenza.

Le classificazioni presenti, vanno intese come semplici indicazioni perché - non dobbiamo dimenticarlo - lo sviluppo e la maturità dei bambini e degli adolescenti possono essere molto diversi da persona a persona.

Attraverso una relazione empatica e continuativa potremo, insieme ai minori, costruire un modo salutare e costruttivo per vivere nel dolore di una perdita.

Siamo fiduciosi, inoltre, di contribuire ad attivare processi, stimoli, sollecitazioni nelle figure educative affinché possano trovare spazi di approfondimento su questo tema e vie creative per essere adulti presenti e capaci di prendersi cura dei minori in stato di sofferenza e lutto.

*Buona lettura e buona continuazione di cammino di approfondimento!*

## LA FRAGILITÀ UMANA

*“In senso generale, il termine fragilità (dal latino frangere) denota qualcosa che **può spezzarsi**, che non ha resistenza e che può [inter]rompersi; ma lo stesso termine può indicare **qualcosa di delicato**, che richiede cura. La fragilità richiama la cura come bisogno di riceverla e come appello ad offrirla”.*

La vita di ogni uomo è misurata dalla nascita e dalla morte. Siamo come il fiore del campo, esseri di tempo, non ci siamo dati la vita, non possiamo darci l'immortalità. Siamo esposti agli imprevisti, a situazioni che accadono e stravolgono la nostra esistenza, a progetti che cambiano. Siamo fragili a motivo di malattie, di stati difficili di vita, di condizionamenti che pesano sull'equilibrio della persona. Spesso siamo esposti all'errore e alla distruzione della vita anziché a promuoverla.

Non è possibile fuggire dalla fragilità: ignorarla sarebbe un errore e non cambierebbe la nostra situazione.

Come osserva E. Zanoletti:

*“Se crediamo di non essere fragili lo diventiamo di più, ma se sappiamo di esserlo, possiamo esserlo dignitosamente e stare dignitosamente di fronte alla fragilità degli altri”.*



# I CAMBIAMENTI INEVITABILI DELLA VITA

*“Bisogna accettare i cambiamenti della vita tra calma e temporali, come le stagioni si arrendono al passaggio inevitabile del tempo”.*

Analia Scarpone

*“Sul palcoscenico della storia, cambiamento è il nome che diamo al grande spettacolo della vita.*

*A noi l'intelligenza di comprendere quando è il momento di essere attori e quando invece di rimanere spettatori”.*

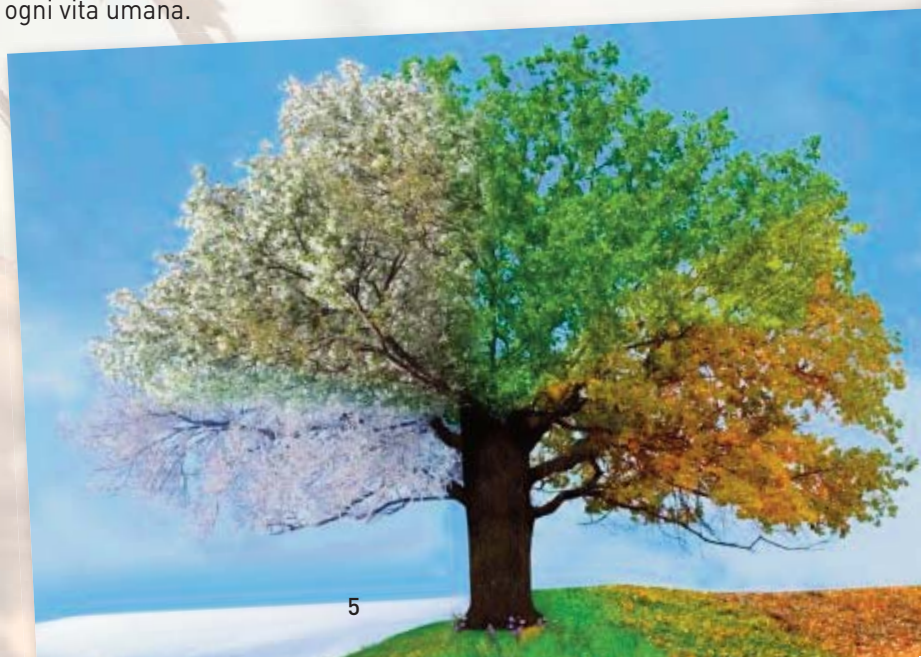
Stefano Greco

Nel percorso evolutivo dell'uomo si incorre inevitabilmente in una serie di fasi esistenziali diverse; si tratta dei veri e propri cambiamenti che portano la persona ad affrontare situazioni e disagi psicologici, di importante rilevanza.

Dal momento della nascita in poi tutto dentro e fuori di noi cambia: il nostro fisico e l'aspetto, le persone che ci circondano, le situazioni in cui viviamo e lavoriamo. Ci sono mutamenti inevitabili nelle diverse età della vita e che non sempre dipendono dalla nostra volontà: alcuni assai graditi e altri subiti e temuti; a volte ci sembrano delle nuove conquiste e altre delle perdite irreparabili... che ci fanno soffrire.

Ogni età ha le sue caratteristiche e problematicità ed è richiesta la capacità di saper vivere in questo processo dinamico, inarrestabile, non sempre portatore di situazioni positive e di starci in un modo attivo, partecipe e propositivo...

Questa capacità di adattamento e modellamento costituisce proprio il punto critico di ogni vita umana.



# LE PERDITE DELLA VITA

Ogni persona ha la sua storia di perdite e separazioni che possono aver attivato esasperazione, complessi e senso di colpa, ma anche stimoli, forze nuove e maturità. Per ciascuno le perdite hanno nomi, significati e intensità diverse e possono includere un mosaico di esperienze differenti, quali: **perdite interiori, perdite affettive, perdite geografiche, perdite professionali, perdita della salute, perdite istituzionali, perdite di sogni, perdite di proprietà.**

Nello specifico dei bambini e degli adolescenti vi possono **essere perdite importanti** che possono avere delle ripercussioni profonde sulla loro vita quotidiana e futura e che sono al pari della perdita di una persona cara, come:

1. **la perdita affettiva dovuta a separazioni/divorzi** dei genitori che comporta un lutto specifico, dove spesso i bambini/ragazzi rischiano di essere strumentalizzati e questo può creare in loro sfiducia nei confronti del prossimo, senso di vuoto, abbandono e insicurezza;
2. **la perdita della propria casa, terra, lingua, cultura e religione.** Si assiste, oggi, a un crescente esodo o fuga di persone dai paesi poveri verso le realtà più ricche in cerca di un lavoro. Questo comporta che diversi minori lascino la loro terra per ricongiungersi con i propri cari e questo trasferimento causa, in alcuni di loro, uno sradicamento, creando una destabilizzazione psicologica ed emotiva, oltre a quella geografica;
3. **la perdita della salute:** l'esperienza di alcuni minori che sono malati terminali oppure vivono la perdita di autonomia attraverso disabilità specifiche fisiche, di linguaggio, motorie, visive ecc., oppure per incidenti stradali;
4. **la perdita della dignità e del rispetto del proprio corpo;** nel caso in cui alcuni minori vengano coinvolti e sfruttati nella prostituzione e nella pedopornografica o in attività illecite della microcriminalità o in violenze come i maltrattamenti, gli abusi o il coinvolgimento in guerre;
5. **la perdita della speranza:** per molti ragazzi che non vedono un loro futuro, non sentono e non riescono a trovare un senso per la loro vita e realizzazione.

***“Non apprezzi mai le cose che hai finché non le perdi”.***

***“Le cose che perdiamo trovano il modo di trasformarci, anche se non sempre come ce l'aspettiamo”.***



# ALCUNE PERDITE SONO DEI TRAUMI

Ci sono delle perdite che sono veri e propri traumi per la persona che li vive

Un evento è traumatico “... quando minaccia la salute e il benessere di un individuo, quando lo rende impotente di fronte ad un pericolo, quando viola gli assunti di base della sopravvivenza ed evidenzia l'impossibilità di controllare e prevedere gli eventi”

(Eisen e Goodman 1998)

**La risposta all'esperienza traumatica è, prima di tutto, emotiva e corporea.**

I sintomi che si possono presentare in seguito ad un'esperienza traumatica non sono univoci. Essi variano a seconda della gravità del **trauma psicologico**, ma, soprattutto, dipendono dalla risposta soggettiva di chi lo ha subito.

- **PAURA** intensa, sentimenti di impotenza o di orrore;
- **REVIVESCENZA** costante dell'evento traumatico con immagini, pensieri o percezioni intrusive e ripetitive (illusioni, allucinazioni, flashback);
- **RIMOZIONE** di pensieri, sensazioni, conversazioni, attività, luoghi o persone che evocano ricordi del trauma di ricordare qualche aspetto importante del trauma;
- **RIDUZIONE** dell'interesse o della partecipazione ad attività significative, sentimenti di distacco o estraneità verso gli altri, affettività ridotta, sentimenti di diminuzione delle prospettive future;
- **AUMENTO** dell'attivazione nervosa, con difficoltà ad addormentarsi o a mantenere il sonno, irritabilità o scoppi di collera, difficoltà a concentrarsi, ipervigilanza, esagerate risposte di allarme.

Alcune caratteristiche ricorrenti:

- Non c'è l'elaborazione delle emozioni e delle sensazioni corporee
- Le emozioni si riattivano in situazioni simili
- Si possono sperimentare le stesse emozioni e sensazioni sgradevoli anche in situazione di sicurezza.

## TIPOLOGIE DELLE CAUSE DEL TRAUMA



# IL LUTTO E LE VARIE FASI DI ELABORAZIONE

Ci sono due termini usati per illustrare le reazioni che accompagnano l'esperienza di un distacco: cordoglio e lutto.

- **Cordoglio**, dal latino cor-dolium - il cuore che duole - è il processo di reazioni o il travaglio interiore sperimentato da chi vive una perdita. Il cordoglio coinvolge la sfera emotiva, cognitiva e comportamentale della persona. Il tipo di perdita definisce l'entità e la durata del cordoglio; ad esempio, le reazioni che accompagnano il fallimento di un matrimonio saranno, in genere, più forti di quelle sperimentate da chi deve lasciare la propria terra per compiere degli studi all'estero.
- **Lutto**, dal latino lugere - piangere - si riferisce più propriamente al tipo di perdita connesso alla morte e include, oltre al cordoglio interiore, un insieme di pratiche e riti esterni, di natura culturale, sociale e religiosa, che l'accompagnano. In alcuni luoghi permane la tradizione di vestirsi di nero da parte delle vedove; in altri si tramandano pratiche religiose o culturali che contribuiscono a dire addio al defunto, anche attraverso il supporto della comunità.

## **Il lutto è inevitabile e fisiologico,**

presente nella vita di ognuno di noi, legato prevalentemente alla morte di una persona molto importante.

E' presente anche in **importanti separazioni** non legate alla morte  
Di solito la durata non è superiore ai 12/24 mesi.

E' stato dimostrato che il lutto conseguente ad una morte improvvisa è più traumatico, più duraturo e maggiormente a rischio di complicazioni rispetto al lutto per una morte alla quale ci si è potuti preparare

## **Può legarsi ad un decorso depressivo,**

ma non bisogna però confondere la normale reazione ad un lutto, che presenta manifestazioni molto simili a quelle della depressione, con una vera malattia.





## Come si manifesta il lutto?

Le manifestazioni che si associano al processo del lutto coinvolgono tutto l'organismo e possono essere classificate in:

**SENTIMENTI:** shock, tristezza, affaticamento, solitudine, rabbia, senso di colpa, paura, senso di impotenza, senso di liberazione.

**PENSIERI:** incredulità, confusione, pensiero continuo rivolto alla persona defunta, sensazione che la persona scomparsa sia presente.

**COMPORAMENTI:** disturbi alimentari, disturbi del sonno, assenza mentale, ricerca della persona scomparsa, conservazione degli oggetti di collegamento, ritiro sociale, irrequietezza, evitamento di quel che riguarda la persona persa.

Il lutto ha diverse fasi che partono dalla negazione e dalla rabbia, passano attraverso uno stato depressivo con profonda tristezza, per arrivare ad un inizio di accettazione fino a ritrovare gradualmente la propria serenità.

Queste fasi non sono necessariamente consecutive ma possono avere continue oscillazioni e anche una persona che ha già raggiunto uno stato di serenità, può in alcuni momenti provare tristezza e rabbia.

### IL LUTTO E LE SUE FASI



# MINORI E LUTTO: I MITI DA SFATARE

## **I Bambini e gli adolescenti non sono realmente in lutto perché sono troppo giovani per capire la morte**

I minori vivono il lutto ad ogni età e ciò può manifestarsi in molti modi. A volte ci sono delle pause, che possono prendere anche la forma del gioco, che, per loro, è un modo di procedere nell'elaborazione.

## **La cosa migliore è proteggere il minore dalla morte e dal lutto**

Questa tendenza alla protezione è spesso un atteggiamento dell'adulto che non sa come interagire con il minore in lutto e preferisce ritirarsi dalla sua responsabilità educativa.

Occorre invece che si educino i bambini alla realtà della morte, attingendo anche dalla natura, dalle loro esperienze.

## **I minori dovrebbero andare al funerale. I minori non dovrebbero andare al funerale**

Entrambe le affermazioni sono dei miti. I bambini anche più piccoli dovrebbero poter scegliere. I bambini avranno bisogno di informazioni chiare e concrete sul funerale e di supporto durante i riti.

## **I servizi funebri e il funerale non sono appropriati all'età e possono traumatizzare il bambino e l'adolescente**

E' importante informare i minori su come si svolge l'evento, così che possano prepararsi con calma e decidere se parteciparvi o meno.

## **I minori superano la perdita molto velocemente**

I minori come gli adulti hanno bisogno di tempo e di aiuto. Possono imparare a vivere con la perdita e adattarsi alla realtà, ma non è detto che dimentichino l'intensa sensazione di perdita. Può darsi che il vissuto di lutto riemerge in fasi differenti dello sviluppo.

## **I bambini e gli adolescenti saranno segnati in modo permanente da una perdita significativa**

I minori sono resilienti e quindi capaci di superare un evento traumatico. Una perdita significativa può segnare lo sviluppo del bambino o dell'adolescente, ma un sostegno adeguato e continuo può aiutarlo ad elaborare i suoi sentimenti e trovare le sue risorse.

## **Incoraggiare i bambini o gli adolescenti a parlare dei propri sentimenti e del vissuto del lutto è il modo migliore per lavorare sulla perdita**

E' importante permettere ai bambini di parlare dei propri sentimenti e promuovere una maggiore comunicazione e creare un ambiente adatto in tal senso. Inoltre vi sono altri approcci (musica, espressioni artistiche, gioco) che possono permettere al bambino di esprimere il lutto e adattarsi alla perdita.

# QUELLO CHE I MINORI PENSANO DELLA MORTE

La morte, così come investe globalmente la vita di un adulto, ha profonde ripercussioni anche nella vita di un minore, soprattutto se a morire è un genitore, un fratello o un'altra persona importante.

Questa esperienza non può e non deve essere nascosta ai fanciulli. Essi devono venire preparati, con molta delicatezza e possibilmente per tempo.

Proprio perché la morte è un processo universale e inevitabile, va affrontato dalle persone di tutte le età.

## I bambini da due a sei anni

I bambini di questa età, vivono in un mondo "magico", in cui la famiglia è per loro il centro del mondo.

**Non hanno ancora pienamente sviluppato i concetti di tempo e morte**, il loro vocabolario è ancora limitato, colgono gli aspetti più concreti della vita quotidiana. Prima dei sei anni difficilmente il bambino concepisce la morte come un evento senza ritorno: avendo un concetto limitato di tempo, per lui essere morti equivale solo ad essere un po' meno vivi.

La morte è una "realtà", ma solo per gli altri e in particolare per gli anziani. Possono attribuire ad essa connotati fisici ed immaginarsela ad es. come una persona, un angelo, ecc.

**A questa età sono molto sensibili al non verbale degli adulti.** Se il bambino viene a sapere che qualcuno è morto pensa che è un fatto provvisorio, i pensieri di morte dei bambini sono contrassegnati dalla "magia" (ET ritornò tra i vivi, Gesù è risorto, ...). Possono mettere in relazione eventi che non hanno rapporto: es. il mal di testa del papà, la nonna è morta di mal di testa...

## Dai sei ai nove anni

In questa età la morte viene vista come un avvenimento che arriva come un agente esterno in modo improvviso e che ci porta via.

È la fine della vita che capita a tutti, bambini compresi. **Viene quindi già compresa la definitività della morte ma si conserva ancora il pensiero magico**, i bambini possono pensare che la persona comunque tornerà ancora o temere che la morte sia un fatto contagioso. Può essere pensata come un evento spaventoso, definitivo, che dà angoscia. Possono aver paura che i genitori muoiano soprattutto se li vedono deboli, malati. Questa idea della morte si può accompagnare ad una sensazione di fragilità.

## Dai nove ai 12 anni

**A questa età i ragazzi sono più consapevoli che la morte è un fatto definitivo.** Sviluppano un senso di moralità e distinguono i comportamenti in giusti e sbagliati e quindi possono pensare anche alla morte come ad una punizione. Si interessano ai dati biologici della morte e anche ai riti. Si interessano anche alla relazione con domande del tipo: chi si prenderà cura del nonno? Cosa succederà ora alla nostra famiglia? E si interrogano anche sulle questioni pratiche. Tendono però a non chiedere molta attenzione, perché vorrebbero vivere il loro dispiacere da soli, per non sembrare ancora bambini.

## Adolescenza

Il pensiero della morte è un appuntamento pressoché ineludibile nel processo di crescita adolescenziale. Molti adolescenti ci pensano spesso o fanno fantasie in questo senso: immaginano la loro morte o quella delle persone care. **In questa fase evolutiva i ragazzi sono in grado di comprendere cosa accade quando una persona muore e concepiscono la morte come una realtà universale, inevitabile e immutabile.**

Si possono porre varie domande, anche a livello più esistenziale: "se una persona cresce per morire, qual è il senso della vita?"

Queste classificazioni vanno intese come semplici indicazioni perché - non dobbiamo dimenticarlo - lo sviluppo e la maturità dei bambini e degli adolescenti possono essere molto diversi da caso a caso.

# TIPOLOGIE DI MORTI

I minori che vivono la perdita di una persona cara partecipandovi con la famiglia, con un adeguato supporto emotivo, saranno più capaci di comprendere e di elaborare le emozioni dolorose. I minori sono esseri umani, degni di rispetto e di sincerità, che hanno bisogno di potersi fidare e conoscere la verità, in modo adeguato alla loro età.

*Per fare tutto ciò è però importante conoscere e capire che cosa i minori (bambini e/o adolescenti) pensano della morte. Infatti in ogni fase evolutiva vi sono differenze e modi specifici di vivere tale evento.*

I bambini e gli adolescenti vivono una molteplicità di eventi in relazione con la morte e il morire:

- nella natura (il succedersi delle stagioni, l'osservazione di animalletti morti);
- nella famiglia (il decesso dei nonni, ma anche della mamma, del papà, di fratelli/sorelle);
- nel loro ambiente sociale (la morte di un vicino di casa, di un compagno di scuola o dei suoi genitori);
- nei media (notizie, film gialli e violenti ecc.);
- in se stessi (malattia).

Qui di seguito verranno delineate le tipologie di morti che i minori possono incontrare e come essi le possono vivere, e di seguito un approfondimento sulle possibili reazioni.

## Morte del/della nonno/a

La morte dei nonni può essere una delle prime esperienze che un minore ha con questo evento; in una società dove un numero sempre maggiore di nonni si prendono cura dei propri nipoti questa perdita può diventare ed essere un'esperienza molto importante, significativa e anche molto dolorosa. La morte dei nonni, pur nella "drammaticità" della realtà del lutto, può diventare anche una possibilità per accostarsi e accompagnare il minore a scoprire la vecchiaia e la malattia. Nel minore l'assenza dei nonni può procurare un vuoto incolmabile e destabilizzante, soprattutto se con essi hanno vissuto un rapporto affettivo quasi come se fossero dei genitori.

## Morte di un genitore

La morte di una persona amata rappresenta generalmente l'esperienza emotiva più dolorosa vissuta dagli esseri umani e, nel caso in cui sia un minore a perdere un genitore, il vissuto è principalmente di perdita del senso di sicurezza derivante dalla relazione di cura emotiva e di amore che fino a quel momento lo sosteneva e da cui dipendeva. La morte di un genitore è ancor più destrutturante quando il bambino è piccolo e in età prescolare o per il modo con cui è avvenuta. Il percorso del dolore e del lutto è sempre sottoposto a variazioni individuali per ogni minore, in particolare nell'infanzia e nella prima fanciullezza,



perché le risposte dei bambini sono profondamente influenzate dalle potenzialità e dalle vulnerabilità costituzionali, dalla qualità della figura di accudimento sostitutiva e dalla qualità del sostegno familiare e ambientale che possono ricevere. Il minore di fronte alla scomparsa del genitore può inizialmente negare la morte e poi soffrire ad intermittenza per molti anni, e questo tipo di reazione può creare dei disordini emotivi che saranno ancora presenti in età adulta. Il bambino poi potrebbe preoccuparsi in modo eccessivo dell'altro genitore e del suo futuro. È importante sapere che la morte del genitore di un minore rappresenta una perdita anche per gli altri membri della famiglia. Paradossalmente, gli adulti più profondamente colpiti dalla morte del genitore del fanciullo sono anche le persone di cui il minore ha più bisogno per far fronte al lutto.



### **Morte di un familiare**

Quando muore un familiare i minori sono coinvolti nella sofferenza “domestica” in modo del tutto particolare. Durante il percorso dalla malattia alla morte, essi rimangono in secondo piano, soli coi propri sentimenti, a volte esclusi e non si sentono considerati abbastanza nella loro sofferenza, nelle loro paure, e nel loro bisogno di prender parte al commiato.

Quando muore un fratello o una sorella, i genitori a volte si aspettano che un figlio o la figlia prenda il posto di quello morto o si chiudono a riccio, allontanando la comunicazione con i figli, così il senso di solitudine e isolamento si fa più forte. Per il minore perdere un fratello o una sorella può significare anche perdere un compagno di gioco e di divertimento.

Infine è importante non sottovalutare la morte di un parente (zio/a, cugino/a) oppure di un fratellastro o sorellastra o del convivente del genitore, figure con cui alcuni minori hanno costruito delle relazioni significative.

### **Morte infantile**

Uno degli avvenimenti più traumatici che possa accadere ad una famiglia è la morte di un neonato o la morte di un bambino per la “sindrome di morte improvvisa” oppure anche la morte di un bambino in epoca perinatale. Se questa situazione è per i genitori (e la coppia) sicuramente un grave evento che lascia un'impronta indelebile nel vissuto, anche per i fratelli che rimangono o che nasceranno successivamente è un'esperienza che va accompagnata per quanto riguarda sia la comprensione che l'elaborazione. Questa tipologia di morte può essere sottovalutata e avere degli effetti “negativi” anche per i fratelli e le sorelle del bambino morto perché non è facile, per i genitori, rapportarsi con gli altri figli ed aiutarli. È importante aver chiaro che i minori hanno sentimenti per il neonato morto solitamente diversi da quelli dei genitori. I pre-adolescenti e gli adolescenti tendono a voler aver più informazioni e dopo la morte, nei bambini e nei ragazzi, ci possono essere dei segni di regressione e di instabilità. I rischi maggiori sono

quelli di sentirsi messi “da parte” oppure che vengano rivolte loro troppe attenzioni per colmare il vuoto della perdita.

### **Morte di un amico o compagno di classe**

La morte di un compagno di classe o di un amico per un minore può essere un evento sconvolgente quasi quanto la perdita di un membro della famiglia. Per molti bambini e ragazzi la morte di un compagno/amico può essere il primo approccio con la morte. È proprio a scuola che essi trascorrono la maggior parte della loro giornata e molto del loro tempo e di conseguenza è naturale che un minore sia molto turbato di fronte a un avvenimento di questo tipo. Una prima ripercussione è quella di rendersi conto improvvisamente che anche loro potrebbero morire; in seguito potrebbero pensare che la stessa malattia dell'amico morto possa colpire anche loro, oppure sentirsi in colpa se con questo/a compagno/a avevano avuto diverbi o contrapposizioni. Chi è stato testimone della morte di un compagno/amico può avere difficoltà a tornare nel posto dove è successo il fatto.

### **Morte di un animale da compagnia**

In questa società gli animali da compagnia stanno diventando sempre più membri effettivi e affettivi delle famiglie. Certi bambini considerano gli animali come dei confidenti che, in alcune situazioni, sostituiscono o vanno a integrare le relazioni sociali. Alcuni commenti del tipo: “è soltanto un criceto, puoi prenderne un altro” andrebbero evitate, perché passano un messaggio di indifferenza al bambino che sta soffrendo.



Quindi quando muore un animale il dolore del minore può essere profondo e duraturo e il più delle volte viene non considerato o sottovalutato. Per alcuni bambini il rapporto con quell'animale è unico e insostituibile.

Bisogna assicurarsi che il bambino comprenda anche la differenza tra la morte di un animale e quella di un essere umano. Nel caso in cui

l'animale debba essere soppresso occorre spiegare al bambino con termini adatti e chiarire che non si fa la stessa cosa con le persone.

La morte di un animale può anche diventare l'occasione per un avvicinamento graduale alla morte, se l'argomento viene trattato con delicatezza e chiarezza, magari con la possibilità di un piccolo “rito” in giardino o lunghe chiacchierate sui bei momenti vissuti insieme e su come si sente la mancanza.

### **Morte accidentale**

Nei casi di incidente la morte arriva come uno shock e di solito la famiglia vive sentimenti di rabbia e/o senso di colpa. I bambini sono più facilitati a comprendere una morte accidentale proprio perché i genitori continuamente li mettono in

guardia sui pericoli che corrono.

La famiglia si sente vittima come se qualcosa o qualcuno avesse il controllo del destino.

Un grande senso di colpa può colpire i bambini che accidentalmente provocano la morte di un fratello o assistono impotenti al fatto.



## Morte per malattia

La morte per malattia può essere un po' preparata, spiegando al bambino le condizioni di salute reali della persona, senza creare false illusioni o allarmismi. Se vi è stato un lungo tempo di malattia il bambino può essere stato accompagnato gradualmente a comprendere ciò che stava succedendo e prepararsi alla separazione. Si può anche spiegare al bambino la differenza tra malattia molto grave e i malanni che passano. Si può chiarire che il familiare è morto, nonostante gli sforzi fatti da lui e dalle persone che lo amavano per evitarlo, e questa spiegazione trasmette al bambino un graduale apprendimento che a volte succedono fatti inevitabili, nonostante i propri sforzi. La morte in ogni caso rimane un evento che può scatenare nel bambino vari sentimenti e il bisogno di poter comunicare i suoi vissuti ed esprimere le sue domande.

## Morte per catastrofi naturali

I fatti catastrofici (terremoti, tsunami, ecc) di solito vengono trasmessi dalla tv. Non si può proteggere il bambino da eventi di portata mondiale. Si tratta di un lutto collettivo e i bambini vi partecipano e possono sviluppare ansia e apprensione. Un senso di insicurezza pervade la collettività e penetra nella vita anche dei più piccoli.

## Morte per guerra

I bambini non ci parlano facilmente del dolore che la guerra provoca in loro: un dolore silenzioso, che raggela il corpo e i movimenti. I bambini che vivono l'esperienza della guerra possono sembrare apparentemente sereni. Forse per questo motivo c'è il pericolo di sottovalutare le conseguenze psicologiche che segneranno profondamente la loro personalità e condizioneranno la loro vita.

Al conflitto esterno si accompagna dentro l'animo dei bambini un conflitto psicologico altrettanto e forse più grave con vissuti di tradimento, perdita e trauma. I genitori durante un conflitto non sono più in grado di proteggere i propri figli dai pericoli fisici e per loro diventa impossibile anche soddisfare i bisogni primari. Ciò determina nei bambini la sensazione come di un "tradimento" da parte dei grandi per abbandono, impotenza o cattiveria. A questa sensazione si accompagna la progressiva perdita di fiducia. Diversamente che per i lutti naturali e della quotidianità, l'elaborazione dei lutti di guerra viene congelata, rinviata senza tempo soprattutto quando non si ritrova il corpo del defunto o non si possono celebrare dignitosamente le esequie e i riti, o i bambini vengono trasferiti presso altri parenti, in istituti, o trasferiti nei campi dei rifugiati.



Le emozioni derivanti dagli avvenimenti atroci di cui sono stati spettatori vengono rimosse, ma a tratti riaffiorano alla superficie in modo improvviso e a volte incontrollabile sotto forma di immagini, incubi, odori, sensazioni.

## Omicidio

La morte di una persona cara per omicidio è un evento che sconvolge la famiglia e che avrà un impatto permanente sulla vita di un bambino.

I bambini, un po' come le vittime di stupro, si sentono violate e possono sviluppare sentimenti di vendetta verso i responsabili e, nello stesso tempo, di terrore per l'ambiente che li circonda. Il vissuto diventa particolarmente traumatico quando si tratta di un genitore che ha ucciso l'altro. I sentimenti ambivalenti che lo abitano sono forti e destrutturanti.

## Suicidio

Una delle morti più difficili da elaborare in una famiglia è quella per suicidio. Coloro che restano si sentono abbandonati e vivono scompiglio e insicurezza. Può subentrare un senso di vergogna e ci si può punire reciprocamente con delle recriminazioni. Alcuni adulti tentano di fuggire dalle realtà e così i bambini soffrono ancora di più.

I minori possono vivere una grave crisi emotiva, con senso di colpa e rabbia. Spesso il bambino può perdere il contatto con la realtà. Può avere timore che altri membri della famiglia possano compiere lo stesso gesto. Anche i bambini possono vivere un profondo senso di vergogna; magari hanno sentito raccontare che i suicidi vanno all'inferno o che sono considerati come dei pazzi.

Quando un familiare si uccide, un bambino può sentirsi investito di messaggi sul suo valore (non sono stato abbastanza importante per lui....) e sul suo futuro (non riuscirai neanche tu a farcela... sei un perdente). Che il suicidio sia stato premeditato oppure no, va chiarito ai bambini l'errore di quel gesto, per evitare nel bambino il rischio dell'emulazione.

Anche se i familiari nascondono ai bambini la realtà del suicidio, i bambini potrebbero comunque origliare i racconti degli adulti e costruirsi loro fantasie; inoltre, se più avanti scoprisse la verità, il figlio potrebbe entrare in crisi chiedendosi quali altri fatti gli siano stati nascosti o manipolati.

Quando un minore si suicida non è consapevole della definitività della morte, perciò la considera come una soluzione immediata ai propri problemi o come una punizione per i genitori.

In età preadolescenziale il suicidio può essere causato da depressione, rifiuto e maltrattamenti.

Quando un adolescente si suicida, invece, i fattori sono più complessi: l'uso di droghe e alcool, molto diffuso, può alterare la percezione della realtà e portare verso l'autodistruzione.



# TIPOLOGIE DI REAZIONI

Nell'affrontare il tema del lutto, occorre precisare il modo in cui reagiscono i bambini e i ragazzi.

Nel lutto si manifestano, oltre al pianto, sentimenti ed emozioni, spesso contrastanti, che possono talvolta comparire insieme suscitando sconcerto e imbarazzo nel minore e in chi gli sta vicino.

Oltre che dalle caratteristiche personali, le reazioni ad un lutto dipendono:

- dall'età
- dalla comprensione che il minore ha della morte
- dalla relazione che aveva con la persona che è morta
- dalla relazione con le persone che se ne prendono cura.

## **Alcuni bambini<sup>2</sup>:**

- tornano a fare la pipì a letto
- tendono a mangiar meno o più del solito
- diventano tristi e apatici
- diventano iperattivi o ribelli
- hanno problemi nello studio
- mostrano indifferenza o eccessiva preoccupazione per quanto è accaduto
- diventano iperprotettivi nei confronti delle persone care
- mostrano eccessiva preoccupazione nei confronti della propria morte o della morte dei propri cari
- mostrano indifferenza nei confronti della morte mettendo anche a repentaglio la propria vita
- manifestano desideri di morte.



## **Gli adolescenti, oltre a quanto descritto sopra, possono:**

- "esasperare" comportamenti trasgressivi
- abusare di alcol o di sostanze stupefacenti
- mettere in atto comportamenti suicidi.

Tutte queste reazioni possono essere altalenanti e non seguire un senso logico e lineare (vedi grafico successivo) e con intermittenza temporale.

<sup>2</sup> Questi indicatori sono tratti dal sussidio "Lutto tra consolazione e speranza" Pastorale della salute - Arcidiocesi di Torino.

## L'altalena emotiva provocata da una perdita

### TIPOLOGIE DI REAZIONI



Un ultimo aspetto che si desidera descrivere sinteticamente relativo alle reazioni è la possibilità di capire, attraverso alcuni indicatori, se c'è qualcosa che non va nel processo di elaborazione del lutto del minore e se per questo bisogna ricorrere a un aiuto professionale. Infatti, in alcuni casi, i minori, pur avendo accanto delle persone che li accolgono e li aiutano, non sempre riescono a rielaborare il lutto. Qui sotto elenchiamo alcuni di queste reazioni/sintomi che bisogna tener presente come indicatori di rischio<sup>3</sup>:

1. la negazione che blocca;
2. la sensazione di stordimento che continua per un periodo più lungo del consueto;
3. il passaggio prematuro a una posizione di distacco (difensivo);
4. il senso di perdita e la nostalgia per il defunto inconsciamente trasferiti su qualcosa o qualcuno, che può diventare oggetto di un'ossessione;
5. la rabbia che imprigiona
6. il blocco nelle relazioni
7. la disperazione senza fine
8. l'incapacità di costruire legami affettivi e amare di nuovo.

<sup>3</sup> Per approfondire questi indicatori di reazioni leggere la tabella 2.3 a pag 49 del volume di Margot Sunderland, *Aiutare i bambini a superare lutti e perdite*, Edizioni Erickson, Trento 2005.

## I FATTORI CHE INFLUENZANO IL PROCESSO DELL'ELABORAZIONE DEL LUTTO

L'elaborazione del lutto dipende da molti fattori.

A grande linee, possiamo citare, nell'ordine: il grado di coinvolgimento, l'età delle persone coinvolte, la sensibilità e l'emotività individuale, il background culturale, la preparazione generale all'evento in funzione dei propri valori e l'approccio o il rifiuto aprioristico della morte e del morire. L'impatto è diverso se la morte ha per quadro la vecchiaia, l'adulità, la giovinezza o l'infanzia. In riferimento all'esperienza dell'elaborazione del lutto che coinvolge un minore, qui di seguito si presenteranno sinteticamente alcuni di questi fattori.

### **Il funzionamento emotivo, sociale e cognitivo del bambino precedente e successivo al lutto**

È inevitabile ed è molto probabile che la morte di una persona cara possa modificare il funzionamento emotivo, sociale e cognitivo del minore e che la perdita provochi un maggior disagio in una o più di queste aree. Bisogna aver chiaro che i bambini piccoli (ma pure quelli più grandi) hanno una capacità di immagazzinare nella propria memoria cognitiva e affettiva aspetti importanti della morte a cui hanno assistito o che è stata raccontata loro, in modo differente e soggettivo.

### **Le informazioni che il bambino ha ricevuto sulla morte e sui dettagli di come sia avvenuta**

Negli eventi che seguono una morte, il rischio maggiore che si corre è che le informazioni che vengono date ai bambini e ai ragazzi siano discrepanti. Alcuni adulti possono non essere consapevoli, in quei momenti tragici, di fornire informazioni "pesanti sul piano emotivo" o, viceversa, di omettere alcuni particolari che potranno creare confusione, successivamente, nel minore. Non bisogna sottovalutare nei bambini la capacità di cogliere il contenuto verbale dei discorsi e le loro capacità di osservazione, che spesso sono molto più sviluppate di quanto appaia.



### **I ricordi traumatici della morte**

In certi casi, quando il minore ha assistito alla morte di un proprio caro o ad una morte violenta, è facile che in lui siano interiorizzate scene e rumori, che altre persone non conoscono e che successivamente il bambino/ragazzo farà emergere attraverso ricordi per lui traumatici. È importante ricordarsi che, nel tempo, alcuni

cambiamenti nelle circostanze della vita del minore possono rendere salienti aspetti della morte a cui hanno assistito e che, in precedenza, erano stati meno critici e messi da parte.

### **La relazione che il bambino aveva con la persona deceduta**

Per un minore perdere una persona cara (genitore, fratello/sorella, nonno/a) che era una figura di riferimento importante, come abbiamo già detto in precedenza, è sicuramente un'esperienza molto dolorosa. Oltre al dolore provocato dalla perdita della persona, il minore tende a provare dolore anche nel corso delle attività specifiche che erano strettamente legate ai momenti trascorsi con la persona perduta. Per tale ragione alcuni minori potrebbero vivere alcune abitudini quotidiane in modo difforme rispetto a come agisce l'attuale figura di riferimento che lo sta accudendo ed avere anche reazioni di insoddisfazione e aggressione.

### **La rete di relazioni del bambino e la presenza di nuove figure significative**

I bambini e i ragazzi hanno bisogno di dipendere da almeno un adulto che li ami e li sostenga, capace di fornirgli un rifugio sicuro durante il lutto. È importante costruire attorno al minore una rete di sostegno. Avere o non avere questa "rete" contenitiva e affettiva non è di poco conto e sicuramente può maggiormente facilitare o ostacolare tale processo di elaborazione.

### **Continuità o rottura delle abitudini quotidiane**

Nel minore in lutto il processo di tale elaborazione viene semplificato se l'ambiente fisico e quello sociale rimangono sostanzialmente invariati. In precedenza, nel paragrafo della relazione del bambino con la persona adulta, abbiamo sottolineato l'importanza attribuita alle abitudini quotidiane che il minore aveva con la persona scomparsa. Perciò è rilevante fare uno sforzo per evitare i cambiamenti radicali. Le interruzioni delle abitudini possono essere mitigate quando il minore ha l'opportunità di ricordare il defunto e poter delineare insieme (se non è troppo piccolo) i possibili cambiamenti.

### **Principi educativi e morali della famiglia**

Ogni minore che vive un lutto è inserito all'interno di un nucleo familiare (tranne alcuni casi di allontanamento o di situazioni particolari) che è permeato da stili educativi e valoriali propri, condizionati dalla cultura e dall'ambiente sociale e religioso di quel contesto territoriale. Questo fattore ha una certa rilevanza perché influisce anche nel modo con cui i familiari vivono questo avvenimento luttuoso e nel modo in cui viene



trasmesso al minore. In generale, il lutto del minore viene sottovalutato e non tenuto in considerazione, soprattutto perché in alcune famiglie esistono principi morali ed educativi per i quali l'argomento della morte è un tabù oppure viene affrontato con modalità particolari, per esempio con una certa inibizione nel mostrare dolore o pianto oppure, al contrario, con atteggiamenti melodrammatici e "teatrali".

### **Tradizioni culturali e familiari relative alla morte e al morire**

Nell'affrontare il tema della morte è inevitabile che le tradizioni culturali e familiari siano un fattore importante; tra queste l'eventuale partecipazione del minore ai riti funebri. L'eventuale presenza del minore ai riti (rosario, visita ai defunti, o ai familiari, ecc.) e alla cerimonia funebre dovrebbe essere valutata per capire se possa essere un'esperienza confortante o, al contrario, traumatizzante. Sarebbe opportuno che, in questi avvenimenti, il minore fosse sostenuto e accompagnato da un adulto capace di dargli le informazioni, confortarlo e sostenerlo.

### **La risposta della figura che accudisce il bambino alla morte**

Dagli elementi descritti fin qui si evince che la capacità di recupero di un minore, a seguito della perdita di una persona cara, dipende in larga parte dalla possibilità di avere delle persone accanto che lo accudiscano durante il lutto. Purtroppo, in queste circostanze, anche i familiari del minore possono essere addolorati e meno sensibili al vissuto del bambino/ragazzo. Sarebbe auspicabile che chi assiste il minore possa, a sua volta, essere sostenuto e aiutato a comprendere come il fanciullo può vivere e reagire alla morte.



### **Risorse e vulnerabilità della famiglia nel prendersi cura del bambino**

Ogni famiglia vive all'interno di un vasto contesto sociale (amicizie, vicinato, comunità religiosa, scolastica e lavorativa) che può essere di sostegno o, in altri casi, aggravare la sofferenza o l'isolamento. Inoltre possono subentrare anche difficoltà di tipo economico, nel caso in cui il morto era l'indispensabile sostegno economico. Le tappe del ciclo di vita che la famiglia affronterà dopo un lutto sono aspetti rilevanti per comprendere l'effetto che ha la morte sul nucleo familiare. I desideri e i sogni della famiglia sono stati infranti a causa della morte? Le difficoltà economiche o i cambiamenti delle abitudini di vita possono rendere irraggiungibili certi obiettivi, aggravando il dolore per l'esperienza della morte.

# QUANDO LA MORTE COLPISCE

In questo capitolo si presentano alcuni accorgimenti per prepararsi alla morte, nel caso in cui la persona sia malata, e per informare e coinvolgere il bambino nel funerale e nella sepoltura. Così come i riti sono importanti per gli adulti, nei vari passaggi della vita, lo sono anche per i bambini.

## Prepararsi ad un'eventuale morte

In generale è importante nell'educazione parlare della morte come parte della vita. I bambini sperimentano spesso il mistero della morte nell'esplorazione della natura.

Quando giunge il tempo in una famiglia in cui una persona cara sta morendo, la famiglia prova un dolore anticipatorio. È importante informare i minori se una persona cara è gravemente ammalata e corre il rischio di morire.

Se i bambini/ragazzi non vengono informati, colgono comunque il non verbale: sguardi carichi di preoccupazione, ansia, conversazioni sommesse, parenti che si fanno vivi, ecc.; in questo modo, al giungere della morte si troveranno completamente impreparati. I minori hanno bisogno di informazioni corrette, modulate sulla loro età. Il non sentirsi all'oscuro di ciò che accade risparmia loro un'eccessiva ansia e li prepara all'evento.

## Il funerale

Dopo la morte di un loro caro ci si potrebbe chiedere se portare i minori al funerale.

Molti adulti proiettano sui minori il dolore irrisolto. Per i bambini non è detto che sia un evento strano: a scuola, magari, hanno sepolto un criceto o hanno visto in tv i funerali di qualche personaggio famoso.

Non avere l'opportunità di dire addio può essere un dramma maggiore.

I funerali sono dei passaggi rituali e offrono l'occasione di riunirsi in famiglia, di offrirsi affetto e sostegno reciproco, di esprimere liberamente sia il pianto che la tristezza. Un funerale dà a tutta la comunità la forza di un gruppo e permette di non sentirsi soli. Nell'organizzare questo evento può subentrare un senso di pace, oltre alla sensazione che una parte della vita si conclude ed emerge la speranza di una vita nuova. Parlando con il bambino del funerale occorre spiegare che cosa succederà, in quale luogo avverrà, che qualcuno leggerà delle preghiere, che ci saranno dei canti; è importante far notare che sarà un'esperienza di condivisione e di unione per la famiglia, e poi chiedergli se vuole partecipare. Se non vuole partecipare non va forzato, anche se si può chiedergliene il motivo. Quando è possibile far vedere il corpo morto può essere di notevole aiuto al bambino piccolo, che con la sua immaginazione rischia di costruirsi strane fantasie.



Il funerale offre l'occasione per dire **addio, ti voglio bene, mi dispiace**; si potrebbe chiedere ai bambini se c'è qualcosa che vogliono



scrivere o disegnare e mettere nella tasca del defunto o se desiderano portare dei fiori da mettere sulla bara. Ai bambini piace sapere come stanno le cose, che cosa devono aspettarsi, chi si prenderà cura di loro, il compito a loro assegnato. Occorre spiegare come avverrà il funerale, che cosa è una bara e perché viene chiusa. Se il defunto è un parente stretto, bisogna spiegare il senso della parola condoglianze e poi parlare con il minore dei sentimenti, del dolore che si prova, del pianto che può venire.

Potete anche prepararlo a reazioni impreviste che possono verificarsi, tipo risolini nervosi, grida di dolore, ecc.

### La sepoltura

Dopo il funerale i bambini potrebbero chiedere: dov'è adesso? Le credenze religiose possono dare delle risposte, ma è preferibile dare innanzitutto una risposta concreta. Si tratta di spiegare ai minori il significato della sepoltura, che il defunto oltre a stare in una bara andrà messo in un posto dove ci sono anche tanti altri morti: il cimitero. In questo luogo ci sarà anche una lapide con la foto e il nome del defunto.

Se la persona è stata cremata va spiegato al minore di cosa si tratta, mettendo in rilievo che un corpo morto non soffre.

### Le visite al cimitero

Sarebbe bene non aspettare la morte di proprio un caro per visitare un cimitero, ma cogliere altre occasioni: per esempio, quando si passa vicino in auto e un bambino chiede cos'è, si può cogliere l'occasione per fermarsi e fare un giro insieme. Gli adulti pensano che sia traumatico ma non è così.

Dopo il funerale, di solito, c'è la processione al cimitero. Nei giorni successivi si potrebbe almeno una volta ritornare alla tomba con il bambino. Si può organizzare la visita al cimitero preparando dei fiori da portare, sostare un po' per pregare insieme o ricordare insieme qualcosa del defunto, poi, una volta usciti, trovare un posto in cui fermarsi per parlare con calma al bambino e rispondere alle sue domande.

Un bambino a cui era stata nascosta la morte della madre, dicendo che era partita per un viaggio, diventò intrattabile e triste; solo quando gli dissero la verità e lo portarono a vedere la tomba, sentì un senso di conforto, l'espressione del suo viso cambiò e, soprattutto prese coscienza della realtà: che la mamma non era scappata e non l'aveva abbandonato di sua volontà.

# CHE COSA FARE E CHE COSA DIRE?

Per poter comunicare in modo efficace con i bambini, innanzitutto occorre capire che cosa pensano, cioè che cosa succede nella loro mente. Alcuni genitori o adulti sono convinti che i bambini siano troppo piccoli per capire e che non sia necessario opprimerli con preoccupazioni più grandi di loro; desiderano proteggerli e quindi nascondono e camuffano la realtà. Gli adulti devono prestare attenzione alle parole che usano e al non verbale, calibrando le informazioni in relazione all'età del bambino, al coinvolgimento emotivo e alla natura della morte in questione. Un aspetto di fondo da tener presente è **l'importanza del linguaggio, che deve essere semplice, chiaro e adatto a comunicare con il bambino che si ha di fronte**. Occorre tentare di vedere il mondo "con gli occhi del bambino" e parlare la "sua lingua".

## Spiegare al bambino l'idea della morte

Spiegare e definire che cos'è la morte è difficile: le persone di solito cercano immagini quali "riposare per sempre", "andare molto molto lontano" o "partire per un lungo viaggio"; tutto ciò che non aiuta a far chiarezza e confonde i minori. In linea di massima, i bambini in età scolare hanno un'idea abbastanza chiara dell'ineluttabilità della morte, però, per aiutarli a comprenderne il significato, è bene ricordarsi di:

- utilizzare parole semplici
- usare sempre un linguaggio corretto
- fornire le risposte guidate dalle domande del bambino
- trovare un equilibrio in modo che il tema della morte non venga né forzato né evitato
- creare un legame emotivo ed empatico con il vissuto del bambino
- far sì che questa esperienza sia per lui un'opportunità di crescita.

## Comprendere il significato della parola "morto"<sup>4</sup>

<b>Spiegare che la parola "morto" significa che:</b>	<b>Possibili domande e possibili risposte:</b>
1. Il corpo di una persona ha smesso di funzionare e non funzionerà più.	1. "Il nonno si muoverà ancora?" No, il suo corpo ha smesso di funzionare.
2. Il corpo non farà nessuna delle azioni che era solito fare: non parlerà, non camminerà, né si muoverà, né vedrà né sentirà, perché nessuna delle sue parti funziona.	2. "Perché non posso ripararlo?" Una volta che il corpo smette di funzionare, non può ripartire.
3. La persona non avvertirà nessuna delle sensazioni che provava, come tristezza, rabbia, felicità, dolore, caldo o freddo.	3. "Perché il nonno è freddo?" Il corpo rimane caldo soltanto quando sta funzionando, come i nostri.
4. La persona non mangerà, né berrà né andrà più in bagno.	4. "Può mangiare dopo essere stato sepolto?" No, una persona mangia soltanto quando il corpo funziona.

<sup>4</sup> Tabella tratta da Dan Shaefer, *Come dirlo ai bambini*, Editrice Sonda, Casale Monferrato (AL) 2009.



## Dare un significato alla morte

Decidere che cosa dire a un minore che ha vissuto la perdita di una persona cara è un aspetto altrettanto importante quanto la scelta di ciò che non deve essergli detto. I bambini piccoli spesso chiedono abitualmente “perché” nei loro tentativi di capire come funziona il mondo e quindi per loro è urgente sapere il perché della morte di un proprio familiare o di una persona che conoscevano. I bambini di età prescolare potrebbero domandare in maniera esplicita la ragione della morte, ma potrebbero non rivolgere questa domanda qualora fossero spaventati dalla possibile risposta degli adulti. Fornire una spiegazione, quando il bambino è in grado di comprenderla, può rappresentare una fonte di conforto e può aiutare il minore a elaborare maggiormente il lutto (togliendo in alcuni casi sensi di colpa se il bambino crede di essere lui la causa della morte), come è altrettanto importante evitare spiegazioni macabre.



## Alleviare le paure

Fra le reazioni emotive che un minore può avere dopo la morte di una persona e durante il periodo di elaborazione del lutto, è “normale” che emergano diverse paure: paura di impazzire, paura della forza del proprio desiderio di morte, paura che il proprio cuore si possa spezzare oppure paure di subire nuove perdite. I minori possono anche esprimerle attraverso diverse domande dirette: “Mi abbandoneranno anche le altre persone che amo?”, “Chi si prenderà cura di me?”, “Morirò anche io?”. È importante che il bambino possa trovare delle persone che accolgano queste sue paure e che assicurino contenimento emotivo. Poter esprimere queste paure permette in un certo modo al minore di iniziare a gestirle.

## Affrontare i ricordi intrusivi e traumatici

I minori che hanno assistito a morti violente sono solitamente inclini a sviluppare risposte negative a ricordi ricorrenti dell'evento o a stimoli ad esso legati. Gli adulti che accudiscono i bambini e gli adolescenti devono saper identificare detti stimoli, cercando di rispondere in maniera rassicurante. I modi più frequenti per aiutare questi bambini/ragazzi a far fronte ai ricordi traumatici possono essere:

1. Rimuovere dall'ambiente circostante gli oggetti per loro particolarmente significativi dal punto di vista emotivo e che ricordano l'esperienza traumatica;
2. Rassicurarli che sono al sicuro e che l'adulto è lì per aiutarli e sostenerli;
3. Aiutarli a divenire consapevoli del legame emotivo tra i ricordi traumatici e l'esperienza traumatica, spiegando la correlazione;
4. Facilitarli nel trovare strategie auto -protettive e nel fare affidamento su persone fidate per farsi sostenere quando si sentono travolti dalle emozioni dolorose.



### **Consolidare i sentimenti nei riguardi del defunto**

Quando i bambini sono piccoli hanno difficoltà a tenere “unita” la capacità di poter amare qualcuno anche quando si è arrabbiati o si vivono emozioni e sentimenti “negativi”.

Questa ambivalenza può creare uno stato mentale pericoloso soprattutto quando temono che la loro rabbia abbia causato la morte del genitore o di una persona importante. Inoltre i minori devono rendersi conto che la perdita di un rapporto significativo non “cancella” le emozioni e i ricordi positivi che hanno vissuto con la persona che ora è defunta. In alcuni momenti non sarà facile far accettare al minore la coesistenza di sentimenti ed emozioni contrapposte, ma è sicuramente un cammino che può aiutarlo a crescere nell’elaborazione del lutto.

### **Mantenere vivo il contatto del bambino con il ricordo del defunto**

Nonostante sia importante che il minore comprenda il carattere definitivo della morte, è altrettanto rilevante che egli possa credere che il legame spirituale con la persona defunta continua. Per i bambini piccoli (ma non solo) questo legame spirituale si concretizza nel credere che la persona cara defunta (genitore, fratello/sorella, nonno/a...) continui ad amarlo. È quindi importante incoraggiare la relazione, cioè il legame spirituale che il minore sente di vivere con il defunto, attraverso dialoghi, richieste di aiuto e preghiere personali.

### **Gestire gli anniversari, le vacanze e le ricorrenze**

Gli anniversari sono sicuramente alcuni dei momenti più difficili per chi sta elaborando il lutto per una persona cara e lo sono anche per i minori. Alcuni di loro, soprattutto i più grandicelli, possono capire facilmente che avranno più pensieri e sentimenti relativi alla persona morta nel periodo dell’anniversario della sua morte. Ma è altrettanto probabile che vi possano essere delle reazioni e dei sintomi inconsci tra cui sentimenti di irritabilità, di distrazione e disturbi del sonno. I bambini più piccoli possono diventare più affettuosi o essere più oppositivi.

Nei primi anni dopo la morte di qualcuno è più difficile affrontare le vacanze o le festività. Le vacanze avranno un senso differente per ogni componente della famiglia, non solo per il minore. Forse potrà essere utile apportare qualche cambiamento ai consueti rituali, in modo che l’assenza della persona scomparsa si noti di meno. Alcune feste, come quelle della mamma e del papà, oppure il compleanno, sono ricorrenze particolarmente difficili da affrontare per i bambini dopo la morte di un genitore o di una persona importante. È bene prestare attenzione all’avvicinarsi di questi eventi per parlarne con il bambino/ragazzo e, insieme, trovare il modo per viverlo.

# DI CHE COSA HANNO BISOGNO I MINORI IN LUTTO

*Ambiente sicuro • Rassicurazione sulla normalità dei sentimenti  
Contenimento • Possibilità di parlare  
Linguaggio adatto • Continuità casa-scuola*

## RICONOSCERE ED INDIVIDUARE I BISOGNI DEL MINORE

Informazione – spiegazione-aiuto nell'esprimere i sentimenti – coinvolgimento nel dire addio – rassicurazione.

## DAR TEMPO ALLE PROPRIE COMPETENZE COGNITIVE

Permettere domande e conversazioni attorno al genitore morente o deceduto.

Accettare che queste conversazioni siano brevi.

Guardare album, fotografie e video.

Lasciare che il minore visiti la tomba, senza fargli pressione.

Accettare i giochi del minore correlati alla morte. Il gioco è un importante mezzo per comunicare le proprie esperienze ed esprimere emozioni e pensieri.

## FAR SÌ CHE LA PERDITA SIA REALE

Lasciare che il minore partecipi ai rituali che accompagnano la morte (vedere il corpo, prendere parte al funerale).

Non nascondere i propri sentimenti al minore.

## STIMOLARE LE ESPRESSIONI DEI PENSIERI E DEI SENTIMENTI

Creare un album o una scatola dei ricordi.

Disegnare, dipingere e ritagliare.

Scrivere una lettera indirizzata al genitore morto (magari in certi eventi e ricorrenze), tenere un diario e comporre poesie.

Fare rappresentazioni, mostrare un video, giocare con dei pupazzi.

Compiere i vari rituali visitando la tomba, partecipare a celebrazione religiosa, a momenti di preghiera.



Tratto da: Autori vari, *Dalla malattia al lutto*, Casa Editrice Ambrosiana.

Chi vuole aiutare i bambini e gli adolescenti a superare e a elaborare un lutto, sia che si tratti di un parente, un docente o uno specialista, deve essere "preparato" a intervenire e lavorare con flessibilità, utilizzando una varietà di materiali e strategie. Questa pluralità d'interventi deriva dal fatto che ogni minore ha un suo diverso temperamento, vissuto e ambiente personale e quindi è indispensabile trovare i modi e i mezzi più consoni a lui. Infatti vi sono bambini e ragazzi che preferiscono interventi/attività di gioco simbolico quieto e altri invece attività fisica, alcuni prediligono la musica, i racconti, il contatto con la natura, ecc. Presentiamo sinteticamente qui di seguito, alcune strategie e strumenti operativi che possono essere utilizzati, consapevoli che non esauriscono tutte le possibilità e la creatività dell'adulto, che si mette in ascolto dei vissuti e dei bisogni del bambino e del ragazzo.

### Il gioco, i giochi e i videogiochi

Il gioco rappresenta il mezzo che i bambini utilizzano per dare senso a ciò che accade e per far fronte alle paure universali di perdita e separazione. I bambini utilizzano il gioco per costruire delle situazioni modello che riflettano la realtà, attraverso di esse, si esprimono e si sperimentano, interagendo con una varietà di contesti, compresi quelli che maggiormente li spaventano o che maggiormente desiderano. I bambini attraverso il gioco simbolico possono comunicare temi direttamente legati alla morte di un proprio caro o di un avvenimento correlato. Infine, negli ultimi anni si sono fatti strada nell'universo infantile, anche i videogame e CD interattivi. Citiamo, il CD-ROM del KIT<sup>5</sup> "Aiutare i bambini... a superare lutti e perdite", che propone una storia sul lutto in versione multimediale.

### Movimento e attività fisica

Quando un bambino sta vivendo un lutto, frequentemente può manifestare il suo stato d'animo attraverso la perdita d'interesse, muovendosi lentamente e spesso può apparire stanco, apatico, demotivato. Può comparire, anche in un bambino precedentemente vivace, una regressione motoria: diventando eccessivamente sedentario oppure impacciato, inciampando nelle cose o cadendo frequentemente. Inoltre attraverso altri "rifiuti" fisici: goffaggine, noncuranza, il minore trasmette senso di pericolo e bisogno di protezione. In questo caso è bene che il minore possa essere delicatamente introdotto ad attività fisiche appropriate alla sua età. Promuovere



<sup>5</sup> Margot Sunderland, *Kit Aiutare i bambini a superare lutti e perdite*, Edizioni Eickson, Trento 2009.

attività fisiche può essere complementare e sostenitivo all'elaborazione del lutto. Uscire fuori, andare al parco, girare in bicicletta, fare delle passeggiate... sono alcuni modi semplici per "riattivare" "l'inappetenza fisica" del minore.



### **Interventi centrati sul corpo**

Abbiamo già evidenziato come alcuni minori, durante l'elaborazione di un lutto esprimono, attraverso il corpo, il proprio disagio o il bisogno di protezione e sicurezza. E' stato dimostrato che far svolgere a questi minori interventi mirati sul corpo come: rilassamento, massaggi, respirazione, psicomotricità, abbia avuto degli effetti benefici per scaricare, a livello fisico e psicologico, la tensione accumulata.

### **Tradurre i sentimenti in parole, in immagini**

I minori che sanno esprimere i sentimenti attraverso le parole spesso funzionano meglio dal punto di vista emotivo, sociale e cognitivo sia nella capacità di regolare gli affetti quotidiani sia pure nell'elaborare i lutti.

Diversi sono i modi con cui si possono aiutare i minori a implementare questa abilità e competenza emotiva:

1. *La lettura di libri, fiabe e racconti*
2. *Giochi interattivi - mappe concettuali sui sentimenti e le emozioni*
3. *Costruire un libro o un blog dei ricordi*
4. *L'utilizzo del canale espressivo dell'arte, dei disegni, dei colori, come l'arte-terapia.*

In ultimo, con l'avvento dei social network, si è visto come gli adolescenti (ma pure gli adulti) esprimano il loro dolore e cordoglio postando messaggi, immagini e foto per ricordare il proprio defunto. Rappresenta uno dei canali comunicativi più utilizzati nei quali vengono "proiettati fuori" e "resi pubblici" gli stati d'animo più intimi e anche le richieste di aiuto.

### **Musica e video musicali**

La musica è una grande risorsa nel promuovere la crescita e lo sviluppo dei minori.

L'ascolto musicale con bambini/ragazzi, come rapporto terapeutico (musicoterapia), rassicura, rasserena, risveglia abitudini, attiva l'esperienza di emozioni, facilita l'attenzione e l'espressione di sé. Per i bambini/ragazzi in lutto, l'uso del canto e della musica può servire per esprimere le emozioni. Ricordare dei brani che la persona defunta cantava in particolari momenti, può mantenere vivi i momenti di unione. Un ultimo aspetto collegato alla musica, specifico per gli adolescenti, è l'utilizzo dei video musicali. Negli ultimi anni la quasi totalità dei ragazzi e delle ragazze ascoltano la musica, guardando anche canali musicali.



Le canzoni, collegate ad immagini/filmati, portano l'adolescente a ricordarsi non soltanto della musica o della canzoni ma anche del video che le racconta.

Quindi si possono vedere insieme alcuni video musicali per loro particolarmente significativi, che sono collegati al ricordo del defunto o alla tematica del lutto.

### **Il comportamento prosociale e le abilità sociali**

Aiutare gli altri è a volte il modo migliore per aiutare se stessi, sia per i bambini che per gli adulti. Senza cadere in azioni compensatorie e/o di spostamento del vissuto, attivarsi per aiutare gli altri significa possedere una serie di abilità sociali e personali complesse, quali: comunicazione, autocontrollo, empatia, buona stima di sé, affermatività, problem solving ecc., che permettono alla persona di “vivere bene con sé e con gli altri”. Abilità, quindi, estremamente funzionali al vivere sociale, essendo armonizzatrici dei rapporti umani, al di là delle appartenenze etniche o religiose. Coltivare e far crescere queste abilità permette anche al bambino e al ragazzo che vive un lutto di non “stanziano” nella sofferenza ma di esprimere anche la vita positiva che è dentro di lui e che la perdita di una persona cara ha sommerso con la sofferenza. Soprattutto a scuola, questo tipo di competenze – abilità possono essere sviluppate attraverso specifici training formativi.

### **La peer education e i gruppi di mutuo e auto-aiuto**

Normalmente gli adolescenti prediligono ascoltare e confidarsi con gli amici e non con gli adulti. Molti programmi di prevenzione nelle scuole propongono efficaci interventi (rivolti a droga, bullismo, sessualità e comportamenti a rischio) attraverso la metodologia della peer education. La peer education (l'educazione tra pari) implica una condivisione di informazioni, atteggiamenti e comportamenti da parte di un gruppo di ragazzi che agiscono con intenti educativi nei confronti del gruppo più ampio. Attraverso un training formativo e una selezione di individui particolarmente significativi e competenti, è possibile attivare percorsi di formazione e ruoli positivi, che possono agire come riferimento e sostegno per il gruppo. Per affrontare il concetto di morte e aiutare i ragazzi ad elaborare il dolore per la perdita di una persona cara, l'educazione dei pari ci sembra uno strumento adatto, perché i ragazzi fra loro possono attivare un sostegno anche di mutuo e auto-aiuto. È fondamentale però che questi programmi siano attivati da adulti competenti e supportino il percorso dei



ragazzi attraverso momenti di verifica, supervisione, lavoro sulle competenze pro-sociali e abilità relazionali.



## **Potenziare la resilienza**

Possiamo aiutare i bambini e gli adolescenti a superare gli eventi traumatici in maniera costruttiva e positiva, attraverso il potenziamento della resilienza. La resilienza è la capacità di ogni individuo di affrontare in modo adattivo le difficoltà e le avversità della vita. Il minore per crescere ha bisogno di adulti solidi, presenti e responsabili, "tutori di resilienza" che lo aiutano, lo sostengono e lo rafforzano nelle sue capacità e potenzialità positive.

Questo avviene attraverso un processo composto da più fattori: favorire l'autostima, comunicare la speranza, dare significato e imparare dagli errori, stimolare la creatività e sviluppare una rete sociale.

## **Percorsi mirati all'interno della scuola**

Si tratta di percorsi strutturati, condotti da educatori, psicologi e operatori socio-sanitari competenti, finalizzati ad aiutare gruppi classe, dove è successa una perdita.

Il lavoro proposto contribuisce a creare un clima di ascolto e condivisione per permettere l'espressione dei vissuti e l'elaborazione della sofferenza. L'ottica è di attivare la resilienza presente nei singoli ragazzi e nel gruppo classe, con il coinvolgimento dei docenti e degli adulti di riferimento.

Le metodologie usate sono attive, con percorsi e strumenti mirati all'età dei bambini o dei ragazzi coinvolti.



## **L'accompagnamento e il supporto individuale di uno specialista**

L'elaborazione del lutto richiede passaggi - non obbligati - per giungere ad una fase di riorganizzazione della propria esistenza, di nuovi obiettivi ed una nuova progettualità, avendo trovato uno spazio nella propria vita interiore per custodire la persona cara.

Non è mai superfluo sottolineare che il percorso di elaborazione segue tempi e modalità differenti per ciascuno.

Ci sono persone e minori che necessitano di uno specialista che, attraverso un accompagnamento personale, favorisca l'accettazione e il superamento della perdita.

## Rapporto con la famiglia

E' importante che **la scuola faccia sentire la sua presenza**, porgendo le condoglianze ai familiari, decidendo in base alla situazione (meglio ancora, coinvolgendo nella decisione gli altri genitori) se partecipare con la classe al funerale (ovviamente lasciando liberi i bambini di intervenire o meno), scrivendo eventualmente qualche bigliettino di affetto e solidarietà, dichiarando la disponibilità per eventuali esigenze.

In questo momento sarebbe importante **la coesione di tutte le componenti**: dirigente, docenti, genitori della classe ed alunni che, con la loro spontaneità e naturalezza, sapranno sicuramente trovare delle parole di conforto da inviare al bambino. Se si decide di partecipare alla cerimonia funebre con i bambini può essere utile avvertire il celebrante e pensare in anticipo in quale zona della chiesa sistemarsi: i bambini tendono ad andare a sedersi nelle prime file, ma ciò potrebbe creare qualche problema per l'eccessiva vicinanza alla zona più "impegnativa" (la bara, i parenti stretti...).

## In classe

E' importante ritornare presto alla normalità: a scuola il bambino vive, trova gli amici, ciò che lo appassiona, le routine, tutti aspetti che danno regolarità alla giornata.

Gli insegnanti non possono far finta di niente: è importante **passare il messaggio che si è vicini al bambino**, senza assillare con domande, ma dichiarando la disponibilità al dialogo quando il bambino ne senta la necessità.

**Consentire l'espressione delle emozioni, riconoscerle e farle riconoscere** è l'aiuto concreto che si può dare al bambino colpito da lutto, rassicurandolo che il dolore, la nostalgia, la rabbia sono emozioni possibili, naturali rispetto all'evento. Evitare il dolore non è la strategia migliore, in quanto è un'emozione che va vissuta per poter essere superata. Spesso il problema è vissuto dagli adulti, che hanno paura di dover fare i conti con le emozioni del bambino. Se il bambino si esprime con il

pianto, il fatto può essere letto come un buon segno: significa che c'è apertura al dialogo, l'elaborazione sta andando avanti, i sentimenti vengono vissuti e non repressi e questo è indispensabile per un ritorno alla serenità. Buttare un velo sul dolore significa perdere un'occasione importante di condivisione e di approfondimento dei rapporti affettivi.

Per dar voce a ciò, non serve preparare grandi discorsi: basta informarsi con delicatezza su







come si sente il bambino, ricavando qualche momento individuale per parlare e cercare di dare voce a ciò che prova, esprimendo i sentimenti, accogliendo la rabbia e la delusione, ecc. **Si cerchi anche di verificare la disponibilità a parlarne con la classe.**

In tal caso la soluzione più semplice è quella di lasciar fare ai compagni che, se sentono che

l'argomento non è "tabù", sapranno esprimere la loro vicinanza in modo semplice e spontaneo, comunicando con parole adeguate all'età.

Si può **proporre l'argomento in classe**, spiegando ciò che è successo, che il compagno sta soffrendo e invitare a sostenerlo, anche alla presenza del bambino stesso.

Si può **dare spazio alla discussione**, alla manifestazione di chi ha provato sentimenti analoghi o altri forti e spiacevoli, come la rabbia, la paura, la sensazione di abbandono, evidenziando ciò che si prova, ciò di cui si ha bisogno. Si può **leggere una favola che affronti il tema**. Si può chiedere di **esprimere le emozioni attraverso il disegno libero e l'uso del colore**: è un mezzo efficace perché permette di comunicare senza il filtro della razionalità il nostro mondo interiore e ci aiuta ad esserne maggiormente consapevoli.

Se si è parlato del fatto, in seguito sarà più facile continuare a festeggiare le ricorrenze che potrebbero turbare, come la festa del papà per un bambino che lo ha perso, ecc. Tali ricorrenze non vanno eliminate ma possono diventare un'occasione per proseguire sulla strada della consapevolezza e della condivisione dei sentimenti, con delicatezza e "tastando il terreno" prima con il bambino, avvertendolo di ciò che si intende fare e chiedendo la sua disponibilità in merito.

Per ampliare il tema, si potrebbero ricercare le tradizioni con cui, nel mondo, si celebra la morte. In alcune tradizioni vige un'usanza particolare, quella del momento di festa, tradizionalmente un banchetto, che segue il funerale e che ha funzione di rinsaldare i legami tra i parenti, parlare del morto e ricordare ciò che di buono ha fatto durante la sua vita. Forse si potrebbero riproporre anche in classe un momento di festa per **ricordare le caratteristiche positive della persona deceduta**.



## Obiettivi

- Dare al bambino o all'adolescente in lutto attenzione e considerazione a livello individuale.
- Organizzare una rete di sostegno per il bambino o l'adolescente in lutto.
- Quando e dove è più appropriato, creare le condizioni per una discussione di gruppo.

## Importanti misure di supporto

- Visite, incontri a casa.
- Informazioni alla classe e comunicazione tra casa e scuola.
- Misure flessibili e adattate.
- Empatia, premura e attenzioni durante la permanenza a scuola.
- Discussioni su temi importanti quali il lutto, la perdita, le reazioni nei momenti di crisi, ecc..
- Commemorazione di giorni importanti e ricorrenze.

## Queste misure di supporto offrono:

- Un'informazione chiara e diretta, per i compagni del minore in lutto, su ciò che è successo.
- Un'opportunità per i compagni di porre domande, di esprimere loro personali reazioni ed empatia in risposta al lutto (disegni, fiori, partecipazione ai funerali).
- Un'occasione per il minore in lutto di parlare di ciò che è successo ed elaborarlo.
- Un'opportunità di attuare misure per aiutare a superare problemi di apprendimento o di concentrazione, secondarie all'evento luttuoso.
- Empatia e sostegno che il giovane in lutto possa accettare e di cui possa aver bisogno.



*Ciò di cui i bambini e gli adolescenti maggiormente necessitano è di essere inclusi, di essere preparati e che venga fornito loro un posto sicuro dove esprimere le loro emozioni.*

Tratto da: Autori vari, *Dalla malattia al lutto*, Casa Editrice Ambrosiana.

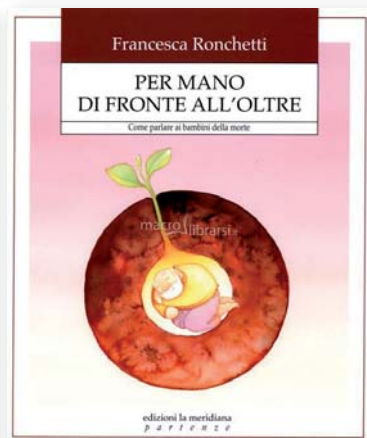
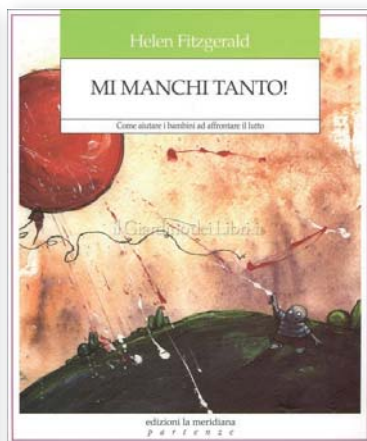
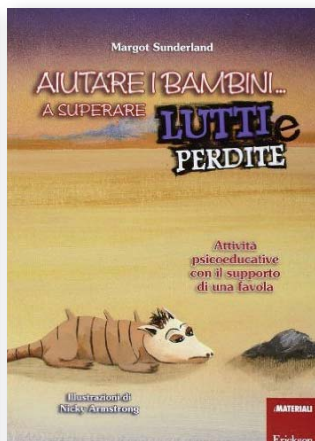
# MANIFESTO DEI DIRITTI DEI MINORI IN LUTTO

- 1** Diritto ad essere ascoltati, rispettati e sostenuti nel loro dolore.
- 2** Diritto ad esprimere emozioni e pensieri e ad essere ascoltati.
- 3** Diritto a mantenere vivo il ricordo di chi hanno perso.
- 4** Diritto a ricevere, alle loro domande, informazioni e risposte chiare ed adeguate alla loro età, su quello che è successo, sul perché è successo e su cosa succederà dopo.
- 5** Diritto ad essere aiutati a capire che non sono responsabili né colpevoli della morte del familiare.
- 6** Diritto a ricevere sostegno e comprensione dalla loro comunità d'appartenenza (famiglia, insegnanti, compagni di scuola, le altre famiglie).
- 7** Diritto a partecipare alle decisioni importanti che hanno un impatto sulla loro vita: salutare la persona defunta, essere presenti al funerale, ricordare gli anniversari...
- 8** Diritto di riprendere a vivere pienamente: a giocare, ridere, divertirsi... in base alle esigenze dell'età.
- 9** Diritto ad incontrare altri bambini/ ragazzi che hanno avuto la stessa esperienza di perdita.
- 10** Diritto a mantenere il più possibile continuità nelle abitudini e nei ritmi della vita quotidiana.

*A cura di Fra Angelo de Padova*



# BIBLIOGRAFIA



# FILMOGRAFIA



## PAROLE E GESTI PER DIRE ADDIO

Nell'ultimo ventennio la bibliografia, la filmografia e i servizi specifici sul lutto e sulla morte hanno avuto un crescente sviluppo editoriale e operativo, sollecitato dalle nuove questioni bioetiche riguardanti l'accompagnamento al fine vita e dalla realizzazione di azioni e programmi di "death education" e di educazione tanatologica, proposti in tutte le diverse fasi del ciclo di vita delle persone, dall'infanzia all'età adulta, fino alla senilità.

Da sempre l'essere umano ha cercato di comprendere il senso della morte e ha creato, in tutte le civiltà, rappresentazioni della vita ultraterrena, istituendo celebrazioni e rituali per i defunti, dove esprimere il valore della vicinanza e dell'appartenenza a una comunità. Oggi sta avvenendo una trasformazione paradossale: da un lato si celano la morte e la sofferenza, medicalizzandole in strutture assistenziali e sanitarie, dall'altro la morte viene sempre più spettacolarizzata, enfatizzata e anestetizzata dai mass media, contribuendo a incrementare la percezione che il decesso sia conseguente a eventi eccezionali, drammatici o violenti e non un avvenimento naturale e contingente della vita. Accanto a ciò, si stanno sviluppando nuove forme di ritualità funebre attraverso la mediatizzazione della morte, condividendo il lutto all'interno dei post nelle pagine dei social network, come se fossero nuovi santuari, custodi della memoria. Assume pregnanza la biografia del singolo, cioè una ri-narrazione della propria vita (e del dolore) e si delinea il bisogno di estimità, vale a dire di rendere pubblico ciò che prima era intimo e privato, con la possibilità di costruire un ricordo condiviso e condivisibile.

Gli autori, stimolati da queste nuove prospettive, attingendo dall'esperienza di formazione e di sostegno nell'accompagnamento di persone e gruppi, hanno raccolto e organizzato all'interno di questo volume i materiali elaborati e utilizzati durante la loro attività. L'intento è di offrire conoscenze e strumenti che accompagnino singoli e gruppi nel fronteggiare e gestire la dimensione luttuosa della perdita.

### PAROLE E GESTI PER DIRE ADDIO

Strategie e strumenti operativi per sostenere bambini, adolescenti e adulti di fronte a una perdita o un lutto

Bruna Aragno, Marco Maggi



EDUCARE ALLA SALUTE: STRUMENTI, PERCORSI E RICERCHE

FrancoAngeli



Il volume è suddiviso in due parti. La prima, volutamente sintetica, fornisce al lettore un breve excursus teorico, contenente gli elementi fondamentali che caratterizzano l'esperienza della morte e l'elaborazione del lutto. La seconda parte, più ampia e corposa, è costituita da un ricco manuale operativo suddiviso in dieci sezioni, i contenuti delle quali consentono di strutturare tre percorsi distinti per target di età: bambini, adolescenti e adulti. Le dieci sezioni del manuale raggruppano circa un centinaio di attività, giochi e schede di lavoro, che traggono ispirazione anche da racconti, film, cortometraggi e video musicali, approfondendo argomenti specifici. I capitoli trattano: le attività di presentazione e conoscenza reciproca tra partecipanti, il ciclo della vita e suoi mutamenti, la resilienza, l'autostima, l'alfabetizzazione e la competenza emotiva, le perdite, la morte e il morire, l'elaborazione del lutto, i suggerimenti pratici per aiutare e sostenere una persona in lutto e gli strumenti di feedback e valutazione da utilizzare al termine di percorsi educativi e formativi. Il lettore, inoltre, troverà ulteriori materiali operativi, nell'allegato online al testo, quali le carte, il gioco dell'oca, i dadi, il foto linguaggio e tanto altro ancora.

Il manuale è pensato, nello specifico, per operatori socio-sanitari, docenti, formatori, counsellor, operatori della pastorale del lutto, volontari, facilitatori di gruppi di auto-mutuo aiuto e di peer education.

## GLI AUTORI

### **BRUNA ARAGNO**

Ha lavorato come educatrice professionale in vari ambiti. Ha approfondito le tematiche legate al lutto, attraverso percorsi formativi, e ha svolto nel mondo del volontariato ruolo di facilitatrice in gruppi di auto-mutuo aiuto per adulti.

### **MARCO MAGGI**

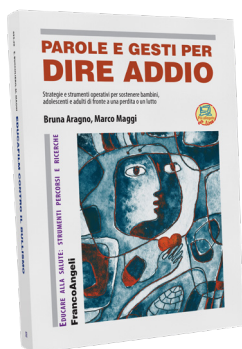
Consulente educativo e formatore del Metodo Gordon per docenti, genitori e operatori socio-sanitari. Da circa 30 anni realizza attività formative di promozione nelle scuole di ogni ordine e grado. È coordinatore di progetti di prevenzione per enti pubblici e agenzie educative, nonché autore di varie pubblicazioni sul tema del disagio giovanile e di manuali operativi su bullismo, affettività-sessualità ed educazione socio-affettiva. Nello specifico, sul tema del lutto, svolge percorsi formativi rivolti a minori, adulti e professionisti, nell'ambito di contesti educativi, di cura e aiuto.



# PAROLE E GESTI PER DIRE ADDIO

STRATEGIE E STRUMENTI OPERATIVI  
PER AIUTARE E SOSTENERE LE PERSONE  
(BAMBINI, ADOLESCENTI E ADULTI) E I LORO  
FAMILIARI IN SITUAZIONI DI LUTTO

MODULI	ARGOMENTI
PERDITE E MORTE	<ul style="list-style-type: none"> <li>Le perdite nella vita</li> <li>Morte e morire</li> <li>L'aldilà</li> </ul>
IL LUTTO	<ul style="list-style-type: none"> <li>Il cordoglio</li> <li>Le fasi e reazioni</li> <li>I fattori che influenzano l'elaborazione</li> <li>Riti e comunicazione</li> <li>Lutto fisiologico e complicato</li> </ul>
LUTTO INFANTILE, GENITORIALE E FAMILIARE	<ul style="list-style-type: none"> <li>Il lutto infantile e adolescenziale: ciò che i minori pensano della morte</li> <li>Il lutto all'interno della coppia genitoriale e nella famiglia (parenti e fratelli)</li> </ul>
STRATEGIE E ABILITÀ DI AIUTO E DI SOSTEGNO	<ul style="list-style-type: none"> <li>Strategie e strumenti operativi per aiutare</li> <li>Cosa fare e cosa dire?</li> <li>Resilienza</li> </ul>



## CORSO DI FORMAZIONE

Docenti, operatori socio - sanitari, genitori, volontari, catechisti e animatori.

**IL CORSO PUÒ STRUTTURARSI IN 8, 12 O 24 ORE**

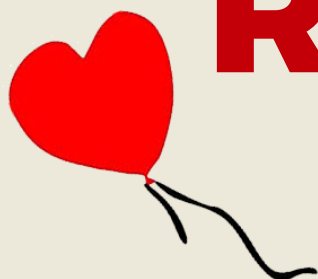


Per informazioni: Marco Maggi  
3408796318 • [info@edupolis.org](mailto:info@edupolis.org)



CORSO FORMATIVO

# Ricordati di ME



EducaFilm

Percorsi filmici per aiutare i bambini e i ragazzi ad elaborare il lutto e a commemorare i loro cari defunti.



**DOV'È  
IL MIO  
CORPO**

Le perdite



**7 MINUTI  
DOPO LA  
MEZZANOTTE**

Cordoglio incipitario  
Le reazioni emotive



**LA  
CANZONE  
DEL MARE**

Lutto genitore  
Attraversare il dolore



**COCO**

Commemorazione  
dei defunti



**MOLTO FORTE  
INCREDBILMENTE  
VICINO**

L'elaborazione  
del lutto



**VUOLGO MANGIARE  
IL TUO PANCREAS**

Il lutto in adolescenza  
Morte di un'amica



**IL CORSO È STRUTTURATO IN 12 ORE**



Per informazioni: Marco Maggi  
3408796318 ■ [info@edupolis.org](mailto:info@edupolis.org)

Per informazioni:

**Marco Maggi**

**[info@edupolis.org](mailto:info@edupolis.org)**

**Cell 340-8796318**

